



# 保健室便り



春号 2025年3月発行

## ❀❀❀❀❀❀❀ 喫煙・飲酒と健康 ❀❀❀❀❀❀❀

春は入学や新学期など節目の時期であり、生活が一変することがあります。新しい仲間と接する機会が増え、生活環境などが変化することで、喫煙や飲酒の場に接する機会もあるかと思えます。そこで、今回は、喫煙や飲酒が健康に与える影響についてお知らせします。より良い学生生活を送るためにも、自身の健康について注意していきましょう。

**！！20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています！！**

2022年に成人年齢は18歳となりましたが、喫煙と飲酒の開始年齢は引き下げられませんでした。年齢でいえばたった2歳の違いですが、法律が変わらなかったのは、喫煙・飲酒が様々な健康上の問題を引き起こすことが関係しているためです。



喫煙開始年齢が低いほど、健康被害が大きく、またニコチン依存も強くなります。大学生の喫煙率は、入学後、学年が上がるごとに上昇することが知られています。そのため、大学入学後に喫煙を開始しないことが重要です。それにより、将来の生活習慣病のリスクも低減することができます。

### たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には健康被害の原因となる有害物質が200種類以上含まれています。

- ・ニコチン:血管を収縮させるため、血液の流れが悪くなります。また、依存性があるので喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。
- ・一酸化炭素:血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害します。全身の細胞を酸欠状態にします。
- ・タール:様々な有害物質が混じり合ったものの総称で、含まれる発がん物質は数十種類に及びます

### ニコチン依存について

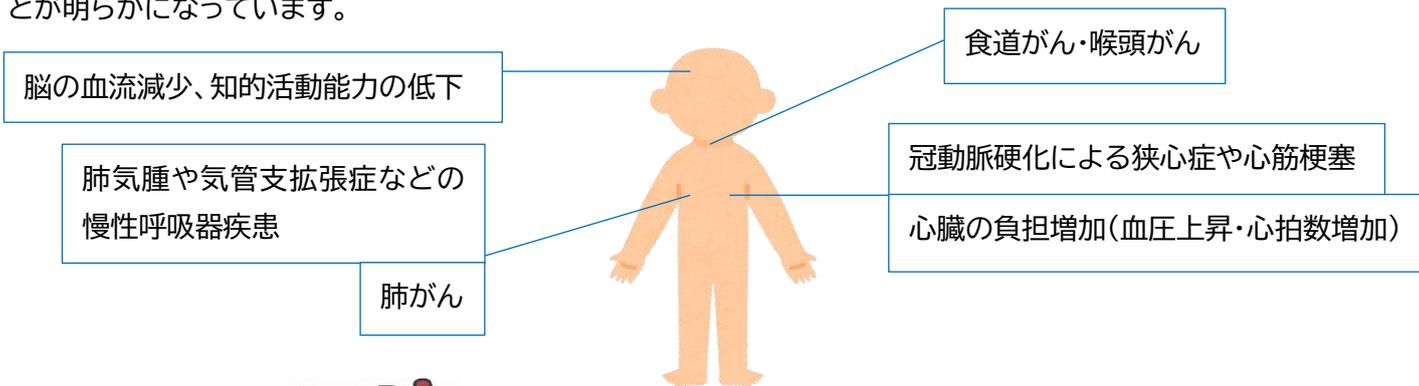
ニコチン依存度については、若いうちに吸い始めるほど依存度の高い人が多くなるという結果が報告されており、若いうちに吸い始めた人は、よりたばこをやめにくいと考えられます。ニコチンはヘロインなどの違法薬物と同様の依存性があり、一度始めると禁煙するのは簡単ではありません。

2016年4月から35歳未満の人は「ブリンクマン指数200以上」という条件がなくなり、喫煙本数・喫煙年数に関係なく、ニコチン依存症と診断されれば保険で禁煙治療を受けることができるようになりました。35歳までに禁煙すれば、喫煙前の寿命を取り戻すことができます。



## 喫煙が引き起こす病気

喫煙開始年齢が低いほど、がんや心血管疾患などたばこに関連する病気になりやすく、早世するリスクが高くなることが明らかになっています。



## 飲酒について



アルコールは胃や腸からすぐに吸収され、血液によって全身に行き渡り、特に脳に作用して脳を麻痺させます。アルコールの分解能力は一人ひとり違います。飲酒開始年齢が低い人ほど、アルコールの影響を受けやすく、急性アルコール中毒やアルコール依存症になる人の割合が高くなります。また、飲酒をすると記憶力が落ちます。特に若い人では、飲酒をすると学習成績が極端に低下します。

## 急性アルコール中毒とは

飲酒によって血中アルコール濃度が高まり、意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど、身体生命に危険が迫った状態です。急性アルコール中毒で病院に運ばれた人を調べると、20歳台が最も多いです。

## 急性アルコール中毒の対処法

- 1.絶対に1人にしない。
- 2.衣服をゆるめて楽にする。
- 3.体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする。
- 4.吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
- 5.吐きそうになったら、抱き起こさずに横向きの状態で吐かせる。



## 長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、未成年者で特に強いことが知られています。また、肝臓はアルコールによって最も障害を受けやすい臓器です。女性は男性に比べて、アルコールによる肝障害を起こしやすいと言われています。特に、若い人でアルコール依存症と拒食症が重なると、栄養不足となり、肝硬変を引き起こしやすくなります。

